

令和5年度「おやこの食育教室」レシピ (4人分)

大人用のカレーとサラダは、幼児用の1.4倍量で盛りつけてください。



	材料名	1人分 (g)		大人2人 幼児2人分	作り方																			
		幼児	大人																					
鳴門カレー	米	50	70	240	1 米は洗って炊飯しておく。 にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。 じゃがいも、さつまいもは皮をむき、ひと口大に切る。れんこんは5mm厚さのいちょう切りにする。 2 グリンピースはさっと茹で、ザルにあげる。 3 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。 4 牛肉の色が変わったら、にんじん、じゃがいも、さつまいも、れんこんを加えて炒める。 5 炒めた具材に水を加え、アクを取り除きながら中火で煮込む。 6 具材が柔らかく煮えたら、火をいったんとめてカレールウを加え、煮溶かす。 7 カレールウが溶けたら弱火で煮込み、ソース・塩・こしょうで味を調えグリンピースを和える。 8 皿に炊いたご飯を盛り、カレーを注ぐ。																			
	牛肉	17.5	25	85																				
	さつまいも	14	20	68																				
	じゃがいも	14	20	68																				
	玉ねぎ	28	40	136																				
	にんじん	7	10	34																				
	れんこん	7	10	34																				
	グリンピース	3.5	5	17																				
	カレールウ	10.5	15	51																				
	ウスターソース	0.7	1	小1/2強	<table border="1"> <tr> <td>幼児</td> <td>エネルギー 323 kcal</td> <td>蛋白質 9.1 g</td> <td>脂質 8.2 g</td> <td>糖質 52.9 g</td> <td>食塩相当量 1.3 g</td> </tr> <tr> <td>大人</td> <td>エネルギー 457 kcal</td> <td>蛋白質 12.9 g</td> <td>脂質 11.7 g</td> <td>糖質 74.4 g</td> <td>食塩相当量 1.8 g</td> </tr> </table>	幼児	エネルギー 323 kcal	蛋白質 9.1 g	脂質 8.2 g	糖質 52.9 g	食塩相当量 1.3 g	大人	エネルギー 457 kcal	蛋白質 12.9 g	脂質 11.7 g	糖質 74.4 g	食塩相当量 1.8 g							
幼児	エネルギー 323 kcal	蛋白質 9.1 g	脂質 8.2 g	糖質 52.9 g		食塩相当量 1.3 g																		
大人	エネルギー 457 kcal	蛋白質 12.9 g	脂質 11.7 g	糖質 74.4 g	食塩相当量 1.8 g																			
油	2.1	3	小2・1/2																					
塩・こしょう	少々	少々	少々																					
水	112	160	544																					
阿波冬野菜のシーザーサラダ	ベーコン	5.6	8	27.2	1 だいこんは皮をむきまな板でコロコロまわしながら、ピーラーで薄くひきりポン状にする。 2 はくさいは、白い部分を5cm長さのせん切り、葉の部分は短冊切りにする。 ベーコンは1~2cm幅に切っておく。 3 鍋に卵と卵が浸かるくらいの水を入れて、強火にかけて沸騰したら弱火にして15分茹でる。 4 フライパンに油を入れ、ベーコンをカリッとするまで炒める。 (途中、余分な油をキッチンペーパーでふき取りながら炒める。) 5 野菜をさっとゆで、冷ました後、水気を絞る。 6 ボウルにドレッシングを混ぜ合わせる。 7 炒めたベーコンと野菜を盛りつけたら、⑤のドレッシングを混ぜ合わせる。 8 ゆで卵は食べやすい大きさに切って添える。																			
	油	少々	少々	小さじ1/2																				
	だいこん	17.5	25	85																				
	はくさい	21	30	102																				
	ホールコーン	5.6	8	27.2																				
	鶏卵	1/2個	1/2個	2個																				
	マヨネーズ	3.5	5	大1小1強																				
	ヨーグルトドリンク	3.5	5	17																				
	粉チーズ	1.75	2.5	8.5																				
	おろしにんにく	少々	少々	0.4																				
レモン汁	1.75	2.5	8.5	<table border="1"> <tr> <td>幼児</td> <td>エネルギー 90 kcal</td> <td>蛋白質 5.3 g</td> <td>脂質 6.6 g</td> <td>糖質 2.8 g</td> <td>食塩相当量 0.5 g</td> </tr> <tr> <td>大人</td> <td>エネルギー 113 kcal</td> <td>蛋白質 6.3 g</td> <td>脂質 8.3 g</td> <td>糖質 3.9 g</td> <td>食塩相当量 0.6 g</td> </tr> </table>	幼児	エネルギー 90 kcal	蛋白質 5.3 g	脂質 6.6 g	糖質 2.8 g	食塩相当量 0.5 g	大人	エネルギー 113 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 8.3 g	糖質 3.9 g	食塩相当量 0.6 g								
幼児	エネルギー 90 kcal	蛋白質 5.3 g	脂質 6.6 g		糖質 2.8 g	食塩相当量 0.5 g																		
大人	エネルギー 113 kcal	蛋白質 6.3 g	脂質 8.3 g	糖質 3.9 g	食塩相当量 0.6 g																			
塩・こしょう	少々	少々	少々																					
フルーツ白玉	白玉粉	15		60	1 ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、耳たぶくらいの固さになるようにこねる。 (固い場合は、ごく少量ずつ水を加える) 2 2cm位の大きさに丸めたつぶりの湯でゆでる。(人数分になるように丸める。) 3 豆腐白玉が浮き上がってきたらすくいあげ、水にとって冷まし、ザルにあげて水分を切る。 4 鍋に水と砂糖を入れ沸かし砂糖が溶けたら火を止め、レモン汁を加えて冷やしておく。 5 缶詰は汁気を切り、食べやすい大きさに切っておく。 6 カップに豆腐白玉、果物を盛りシロップをかける。																			
	絹ごし豆腐	15		60																				
	みかん缶	15		60																				
	黄桃缶	10		40																				
	キウイ	10		40																				
	水	30		120																				
砂糖	6		24																					
レモン汁	1		4																					
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>104 kcal</td> <td>蛋白質</td> <td>2.0 g</td> <td>脂質</td> <td>0.7 g</td> <td>糖質</td> <td>23.4 g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.2 g</td> </tr> </table>					エネルギー	104 kcal	蛋白質	2.0 g	脂質	0.7 g	糖質	23.4 g	食塩相当量	0.2 g										
エネルギー	104 kcal	蛋白質	2.0 g	脂質	0.7 g	糖質	23.4 g	食塩相当量	0.2 g															
1 食分の栄養価																								
<table border="1"> <tr> <td>幼児</td> <td>エネルギー 517 kcal</td> <td>蛋白質</td> <td>16.4 g</td> <td>脂質</td> <td>15.5 g</td> <td>糖質</td> <td>79.1 g</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.0 g</td> </tr> <tr> <td>大人</td> <td>エネルギー 674 kcal</td> <td>蛋白質</td> <td>21.2 g</td> <td>脂質</td> <td>20.7 g</td> <td>糖質</td> <td>101.7 g</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.6 g</td> </tr> </table>					幼児	エネルギー 517 kcal	蛋白質	16.4 g	脂質	15.5 g	糖質	79.1 g	食塩相当量	2.0 g	大人	エネルギー 674 kcal	蛋白質	21.2 g	脂質	20.7 g	糖質	101.7 g	食塩相当量	2.6 g
幼児	エネルギー 517 kcal	蛋白質	16.4 g	脂質	15.5 g	糖質	79.1 g	食塩相当量	2.0 g															
大人	エネルギー 674 kcal	蛋白質	21.2 g	脂質	20.7 g	糖質	101.7 g	食塩相当量	2.6 g															